حقیقتی تازه درباره رژیم کتوژنیک

اخیرا مطالعات نشان داده که رژیم کتوژنیک ممکن است کلسترول بد را افزایش دهد. در نهایت این امر می‌تواند منجر به تغییراتی در میکروبیوم شود که به زبان ساده، برای سلامت روده مضر خواهد بود. این در حالی است که در رژیم‌های کم‌قند چنین اتفاقی نمی‌افتد.

خبرهایی که نمی‌بینید

مراقب فرآورده‌های غذایی قاچاق باشیم

به‌گفته عبدالعظیم بهفر، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، باید نسبت به عرضه فرآورده‌های غذایی ته‌لنجی، کولبری و پیله‌وری در فروشگاه‌های زنجیره‌ای نگران بود. البته به‌گفته او، نظارت بر این کالاهای قاچاق در روزهای آتی افزایش خواهد یافت.

عدد خبر

۴/۵ درصد

تماس‌های ۱۱۵تهران در هفته گذشته، سهم مزاحمان تلفنی بوده است. به‌گفته مسئولان اورژانس تهران، در این هفته نزدیک ۱۹هزار مأموریت در مرکز ارتباطات ۱۱۵اورژانسی استان تهران ثبت شده است که ۲۷۷۰ تماس مزاحمت‌های تلفنی بوده است.

۱۷۸ مورد

ابتلا به تب دنگی در کشور تا به حال ثبت شده است. به‌گفته مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، در حال حاضر پشه آلوده تنها در یک نقطه از کشور حضور دارد و در نتیجه انتقال محلی صرفا در این منطقه اتفاق می‌افتد. بنابر اعلام این مرکز، اکثر مبتلایان سابقه سفرهای خارجی داشته‌اند که ۱۳۱ مورد از آنها به امارات سفر کرده‌اند.

نکته روز

کوتاه‌کنندگان عجیب عمر

به غیر از عوامل معروفی که برای کوتاهی عمر می‌شناسیم، چند عامل شگفت‌انگیز دیگر هم وجود دارد.

- **خواب زیاد یا کم:** کسانی که به‌طور متوسط کمتر از ۵ یا بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابند.
- **زیاد نشستن:** نشستن بیش از ۳ ساعت در روز.
- **عدم‌معاشرت کافی:** احساس تنهایی سیستم ایمنی بدن را مختل می‌کند و مقاومت در برابر بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.
- **بدبین بودن:** فردی با دیدگاه خوش بینانه ۱۱ تا ۱۵درصد بیشتر احتمال دارد عمر طولانی داشته باشد.
- **نگرانی بیش از حد:** اضطراب مداوم در مورد مسائلی که در کنترل شما نیستند، می‌تواند تأثیر مخربی بر امید به زندگی شما داشته باشد.
- **کتاب نخواندن:** افرادی که کتاب می‌خوانند ۲۳ماه بیشتر شانس زنده ماندن دارند.

سرایت کمردرد به کودکان

سن ابتلا به کمردرد کاهش پیدا کرده و ۲۰ تا ۲۵درصد کودکان و نوجوانان آن را تجربه می‌کنند

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

این روزها کمردرد بعد از سرماخوردگی شایع ترین بیماری‌ای است که افراد با آن مواجه می‌شوند. اگر تا چندی پیش عنوان می‌شد که ۶۰ تا ۷۰درصد مردم دنیا با درجاتی از کمردرد مواجهند، این عدد حالا به ۱۰۰ رسیده و هر فردی حداقل یک‌بار شکل خفیف یا شدید آن را تجربه می‌کند. سن ابتلا به کمردرد هم کاهش پیدا کرده و به‌گفته دکتر ایرج عبداللهی، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران حدود ۲۰ تا ۲۵درصد کودکان و نوجوانان با درجاتی از کمردرد مواجهند. به همین دلیل امسال روز جهانی فیزیوتراپی (۸سپتامبر –۱۸شهریور) با تمرکز بر کمردرد برگزار می‌شود. البته به تأکید عبداللهی شیوع کمردرد در ایران مشابه دیگر کشورهاست اما به ویژه درباره گروه‌های سنی پایین‌تر باید جدی گرفته شود.

۲عامل بروز کمردرد

ژنتیک: یعنی برخی افراد به‌صورت ژنتیک ساختار اسکلتی، استخوانی و مفصلی ستون فقراتشان ضعیف‌تر است. بروز دیسک کمر، آرتروز و بیماری‌های روماتیسمی در این افراد شیوع بیشتری دارد اما تعدادشان بسیار کم است.

سبک زندگی: یعنی افراد به‌دلیل فشار کاری زیاد، ایستادن‌های طولانی‌مدت یا بارهای سنگینی که بلند می‌کنند، به کمردرد مبتلا می‌شوند. جمعیت این گروه هم در اقلیت است و اکثریت کمردردها در افرادی رخ می‌دهد که سبک زندگی ساکن و بدون تحرک دارند. این افراد به‌دلیل اینکه ساختار اسکلتی و عضلانی ستون فقراتشان به مرور زمان ضعیف می‌شود، با یک فشار نامتعارف با کمردرد مواجه می‌شوند.

توصیه‌های جهانی

تغذیه مهم‌ترین عامل در پیشگیری از کمردرد است.

۱ یعنی پرهیز از مصرف خوراکی‌هایی با کالری بالا و غذاهای فرآوری شده

۲ مصرف روزانه کلسیم، منیزیم و ویتامین‌ها که برای رشد استخوان‌ها مفید است. حتی در سنین بالا هم مصرف این خوراکی‌ها در بهبود عملکرد سیستم اسکلتی، عضلانی اثربخش است.

علائم هشداردهنده

مهم‌ترین علائم کمردرد، احساس درد در ناحیه کمر، لگن، باسن و پاهاست؛ اما پیش‌علائمی هم وجود دارد، اینکه فرد در زمان نشستن احساس خستگی و کوفتگی می‌کند یا صبح‌ها پس از خواب احساس خشکی بدن دارد. این شرایط درواقع پیش‌مقدمه کمردرد است. البته همه موارد نیاز به مراجعه به پزشک ندارد و در بیشترین موارد نشان‌دهنده عدم‌تحرک فرد است.

چرا کمردرد در کودکان مهم است؟

به‌گفته رئیس انجمن فیزیوتراپی یکی از نکات مهم درباره کمردردها کاهش سن ابتلاست. در حال حاضر حدود ۲۰ تا ۲۵درصد کودکان و نوجوانان درجاتی از کمردرد را دارند. دلیلش هم استفاده بیش از حد از وسایل الکترونیک، بی‌تحرکی، وضعیت نامناسب نشستن و حالت خمیدگی در ستون فقرات است.

او ادامه می‌دهد: سیستم اسکلتی کودکان در حال رشد است، به همین دلیل نیاز به تحرک زیاد دارند تا این رشد بیشتر انجام شود. زمانی که تحرک آنها کم می‌شود، روی رشد استخوان و مفاصل آنها تأثیر می‌گذارد. اگر تغذیه نامناسب هم داشته باشند، این فشار بیشتر خودش را نشان می‌دهد. نکته قابل توجه اینکه طی ۵، ۶دهه اخیر قد کودکان ایرانی کوتاه‌تر شده که ازجمله دلایل آن بی‌تحرکی و رژیم غذایی نامناسب است. عبداللهی درباره سن شروع کمردرد در کودکان هم عنوان می‌کند: از زمانی که کودکان وارد فضاهای آموزشی ازجمله پیش‌دبستانی یا مدرسه می‌شوند، این اتفاق رخ می‌دهد؛ چون در سنین پایین‌تر آنها تحرک کافی دارند اما از سن ۴ یا ۵سالگی به بعد با بروز چنین عارضه‌ای مواجه هستیم.

مکث

فیزیوتراپی در ایران گران نیست

هزینه‌های بالای فیزیوتراپی باعث شده که بسیاری از مردم درمان‌های این حوزه به‌ویژه درمان کمردرد را در اولویت قرار ندهند و با استفاده از مسکن‌ها این درد را التیام بخشند. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران درباره اینکه آیا چنین اقداماتی می‌تواند منجر به آسیب‌های بیشتر در آینده شود، به همشهری می‌گوید: «ابتدا باید به این نکته اشاره کنم که هزینه فیزیوتراپی در ایران بالا نیست؛ کافی است این رقم را با هزینه ۱۰۰دلاری هر جلسه فیزیوتراپی در آمریکا مقایسه کنیم.»

ایرج عبداللهی مشکل اصلی را عدم‌حمایت بیمه‌ها می‌داند و تأکید می‌کند: «باید ۷۰ تا ۸۰درصد این هزینه‌ها از سوی سازمان‌های بیمه‌گر پرداخت شود؛ اما شاهد این پوشش بیمه‌ای نیستیم. در حال حاضر بیشترین هزینه‌های درمانی فیزیوتراپی بر عهده خانواده‌هاست. اما با توجه به شیوع بالای کمردرد در کشور ضرورت دارد که دولت و سازمان‌های بیمه‌گر این چالش را برطرف کنند.»

او درباره اهمیت این پوشش بیمه‌ای هم توضیح می‌دهد: «در بسیاری از موارد کمردردی که بر اثر قفل‌شدگی در مهره‌های کمر، لگن یا ضعف عضلانی رخ داده، با یک اقدام درمانی ساده برطرف می‌شود؛ اما درمان نمی‌شود و می‌تواند فرد را با دیسک و سیاتیک مواجه کند که مراحل درمانی سخت‌تری دارند.»

رئیس انجمن فیزیوتراپی درباره درمان‌های کمردرد در ایران هم بیان می‌کند: «در این حوزه هیچ کمبودی از نظر تکنولوژیک نداریم. تنها ۳ تا ۵درصد کمردردها علائم شدیدی ایجاد می‌کنند و نیاز به جراحی دارند؛ یعنی شرایطی که فرد با مشکلات حرکتی، ضعف در پاها، تنگی کانال شدید و بی‌اختیاری ادراری مواجه است و ما جراحان ورزیده برای این درمان‌ها داریم. بخش عمده کمردردها نیاز به درمان‌های غیرجراحی دارند که در مراکز فیزیوتراپی انجام می‌شود. به‌طور کلی ۸۰درصد کمردردها با فیزیوتراپی بموقع قابل درمان است.»

آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای
شرکت سرمایه گذاری شهر
فراخوان خرید صندلی سالن‌های سینما و تئاتر مورد نیاز سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران در نظر دارد خرید صندلی سالن‌های سینما و تئاتر مورد نیاز سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران به شماره ۲۰۰۳۱۰۱۵۷۸۰۰۰۰۵۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به‌صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی :
- تاریخ انتشار فراخوان : ۱۴۰۳/۰۶/۱۷
- مهلت دریافت اسناد فراخوان : ۱۴۰۳/۰۶/۲۴ ساعت ۱۹:۰۰ عصر
- مهلت ارسال پیشنهادات : ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ ساعت ۱۹:۰۰ عصر
- زمان بازگشایی پاکت‌ها : ۱۴۰۳/۰۷/۰۸ ساعت ۱۴:۳۰ بعدازظهر
اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر :
تهران ـ خیابان حضرت ولی‌عصر (عج) ـ بالاتر از خیابان زرتشت ـ کوچه میرهادی ـ پلاک ۷ ـ تلفن ۴۲۷۱۶۰۰۰
شرکت سرمایه گذاری شهر

آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای
شرکت سرمایه گذاری شهر
فراخوان خرید تجهیزات سالن‌های سینما و تئاتر مورد نیاز سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران در نظر دارد خرید تجهیزات سالن‌های سینما و تئاتر مورد نیاز سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران به شماره ۲۰۰۳۱۰۱۵۷۸۰۰۰۰۵۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به‌صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی :
- تاریخ انتشار فراخوان : ۱۴۰۳/۰۶/۱۷
- مهلت دریافت اسناد فراخوان : ۱۴۰۳/۰۶/۲۴ ساعت ۱۹:۰۰ عصر
- مهلت ارسال پیشنهادات : ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ ساعت ۱۹:۰۰ عصر
- زمان بازگشایی پاکت‌ها : ۱۴۰۳/۰۷/۰۸ ساعت ۱۴:۳۰ بعدازظهر
اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر :
تهران ـ خیابان حضرت ولی‌عصر (عج) ـ بالاتر از خیابان زرتشت ـ کوچه میرهادی ـ پلاک ۷ ـ تلفن ۴۲۷۱۶۰۰۰
شرکت سرمایه گذاری شهر

« نوبت دوم » شماره مزایده: ۴۰۳/۰۰۵
آگهی فراخوان شرکت در مزایده عمومی
شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد (سهامی خاص)
PASCO
شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد واقع در شهرستان کوار - کیلومتر ۶۹ جاده شیراز - جهرم در نظر دارد سرباره فرآوری نشده مربوط به کوره فولادسازی خود به میزان ۱,۰۰۰,۰۰۰ (به حروف: یک میلیون) تن را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
کلیه متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی در روزنامه لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ جهت دریافت مدارک مزایده پس از واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد) به شماره حساب IR۰۹۰۱۱۰۰۰۰۰۰۰۲۰۰۰۵۹۲۳۹۰۰۵ نزد بانک صنعت و معدن شعبه مرکزی تهران به نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد بابت خرید اسناد مزایده، با واحد کمیسیون معاملات این شرکت با شماره‌های ۴۲۷۸۳۸۱۴-۰۲۱، ۴۲۷۸۳۲۴۸-۰۲۱ تماس بگیرند یا رسید واریز وجه را جهت دریافت اسناد به آدرس‌های: p.rahimi@pascosteel.com و s.hasanlou@pascosteel.com ارسال کنند.
نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده: ضمانتنامه بانکی معتبر و قابل تمدید یا فیش واریز نقدی به مبلغ ۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (به حروف: سی میلیارد) ریال به حساب شماره IR۰۹۰۱۱۰۰۰۰۰۰۰۲۰۰۰۵۹۲۳۹۰۰۵ نزد بانک صنعت و معدن شعبه مرکزی تهران به نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد
مهلت شرکت در مزایده: شرکت‌کنندگان در مزایده می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۳ نسبت به ارائه پاکت مهر و موم شده اسناد تکمیل شده مزایده به دبیرخانه دفتر مرکزی مزایده‌گزار اقدام نمایند.
مزایده‌گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است و هیچ‌گونه اعتراضی از سوی شرکت‌کنندگان در مزایده قابل پذیرش نیست.
شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد

ازدواج ساده مهربانی مفصل
#ازدواج_آسان

با همشهری در مترو دیده شوید
پذیرش آگهی ۰۱۸۱۹
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها